

DEALMA FRANCESCHETTI  
FOODBLOGGER, CUOCA E TERAPISTA MACROBIOTICA

PREFAZIONE DI ROBERTO MARROCCHESI

# L'APPRENDISTA MACROBIOTICO

RICETTE ILLUSTRATE E CONSIGLI PER SCOPRIRE  
**LA CUCINA MACROBIOTICA VEGANA**



**ESTRATTO  
GRATUITO**



# Prefazione di Roberto Marrocchesi

**I**l libro di Dealma Franceschetti mostra la bravura di una persona che ha studiato diligentemente e ha applicato un buon giudizio e senso pratico alle sue ricette curative. Dalla lettura del testo si può intuire il lungo cammino intrapreso di conoscenza della materia e la sperimentazione dell'energia curativa dei singoli piatti e ingredienti, verificandone le qualità, non solo del riso o del vegetale tale e tal altro, ma soprattutto, e questo è privilegio esclusivo dell'alta scuola macrobiotica che ha frequentato, della scoperta della dote un pochino alchemica che hanno i metodi di cottura, il taglio e la combinazione dei vari ingredienti, che così diventano delle piccole magie terapeutiche. Provateci anche voi!

*Roberto Marrocchesi*

## *CHI È ROBERTO MARROCCHESI*

---

Il dottor Roberto Marrocchesi è uno dei pionieri della macrobiotica italiana. Torinese, laureato in Farmacia, è stato il primo italiano diplomato al Kushi Institute di Boston, nel 1979. Negli Stati Uniti ha affinato le sue tre categorie di studio e pratica lavorativa: la Medicina tradizionale orientale (dietetica e diagnosi), la produzione di Alimenti tradizionali vegetali, e la Metafisica orientale (KI 9 stelle, BaZi ovvero Quattro pilastri del destino, Feng shui classico cinese e ZiWei Dou Xu).

# Introduzione

Questo ricettario nasce dal mio videocorso di cucina macrobiotica vegana *L'apprendista macrobiotico*.

Molte persone sentono il bisogno di avere a disposizione in cucina e a portata di mano le ricette in versione cartacea e devo confessare che anch'io preferisco questo metodo. Così, quando Macro Edizioni mi ha proposto di pubblicare in versione cartacea le ricette del video corso, ho accettato con gioia.

Con queste ricette ho cercato di creare una base utile a tutti, anche ai neofiti o a chi si crede “negato” in cucina, per iniziare a introdurre nell'alimentazione i gruppi alimentari più importanti dal punto di vista della macrobiotica: i cereali in chicco integrali e semintegrali, i legumi e le verdure di stagione.

Dal 2012, grazie all'esperienza del blog, ho avuto la possibilità di capire quali sono le principali difficoltà e i bisogni delle persone che mi seguono, in particolare delle mogli e delle mamme, che nella maggior parte dei casi sono le responsabili dei pasti di tutta la famiglia.

Così ho inserito anche una parte dedicata alla colazione, un vero cruccio per molte persone che vogliono seguire un'alimentazione sana, e una parte dedicata alle merende, utile sia per chi deve portarsi uno spuntino al lavoro, sia per le mamme che non sanno che cosa dare ai bambini da portare a scuola.

E infine, la mia passione: i dolci. Un capitolo è dedicato proprio ai dolci naturali, per soddisfare la voglia in modo sano, leggero ma anche goloso!

Spero che vorrete diventare anche voi miei “apprendisti” cimentandovi con le ricette che vi propongo. Vi invito a visitare il mio blog (<http://www.laviamacrobiotica.it/blog>) e la pagina Facebook, dove potrete commentare le ricette, suggerire modifiche agli altri “apprendisti” e sottopormi tutte le domande che desiderate.

Se avete bisogno di vedere con i vostri occhi come si preparano queste ricette, avete a disposizione le videoricette del corso *L'apprendista macrobiotico*, che potete acquistare sul mio sito o sul catalogo Macrolibrarsi.

Buon lavoro apprendisti, e buon viaggio sulla Via Macrobiotica.

*Dealma Franceschetti*



# Indice

Prefazione di Roberto Marrocchesi .....	5	<b>LE VERDURE .....</b>	<b>47</b>
Introduzione .....	6	La stagionalità .....	48
Un po' di teoria .....	8	Calendario della stagionalità di FRUTTA e VERDURA .....	49
<b>I CEREALI.....</b>	<b>29</b>	<b>Ricette .....</b>	<b>51</b>
Una grande energia vitale .....	29	Zuppa di miso .....	51
Quali cereali scegliere? .....	30	Verdure pressate .....	53
Modalità di assunzione .....	30	Insalatini .....	55
Benefici dei cereali integrali e semintegrali rispetto a quelli raffinati ..	31	Kinpira .....	56
Come mangiare i cereali in chicco a pranzo e a cena .....	32	Nishime .....	57
Absolutamente bio .....	32	Nitukè di verdure .....	59
La cottura dei cereali in chicco .....	33	Verdure saltate in padella con zenzero...	60
<b>Ricette .....</b>	<b>35</b>	<b>I LEGUMI .....</b>	<b>61</b>
Riso integrale con verdure .....	35	Come evitare i “fastidi alla pancia” ....	61
Orzo mondo con pesto di zucchine e basilico .....	37	Quali legumi scegliere? .....	62
Miglio, mandorle e rucola .....	38	Derivati della soia benefici da alternare ai legumi .....	62
Insalata di quinoa con crema di tofu al basilico .....	39	Come cucinare i legumi .....	63
Zucchine ripiene con amaranto.....	41	La cottura dei legumi .....	64
Insalata estiva di farro decorticato ...	42	<b>Ricette .....</b>	<b>65</b>
Minestra invernale di avena e soia verde.....	43	Azuki con cipolle stufate e rosmarino ..	65
Grano saraceno con zucca e ceci speziati .....	45	Hummus di ceci .....	67
		Lenticchie in insalata .....	68
		Polpettine di fagioli e verdure .....	70
		Hamburger di soia nera .....	72

<b>LA COLAZIONE .....</b>	<b>75</b>	Analisi nutrizionale comparata	
Idee per una colazione dolce .....	75	di malto di riso e di zucchero bianco ..	101
Idee per una colazione salata.....	77	<b>Ricette</b> .....	103
<b>Ricette</b> .....	78	Muffin di zucca .....	103
Crema di cereali alle nocciole .....	78	Kanten al limone.....	104
Torta di riso .....	80	Budino al cioccolato.....	105
Porridge .....	81	Salame di cioccolato .....	107
Pan di Spagna.....	82	Crostata alla frutta.....	108
Biscotti speziati .....	83	Mousse di pesche allo zenzero	
		e limone .....	111
<b>MERENDE E BEVANDE .....</b>	<b>85</b>	<b>I CONDIMENTI SPECIALI E IL SALE ....</b>	<b>112</b>
Idee per merende dolci .....	85	Gomasio fatto in casa .....	114
Idee per merende salate.....	86	Il sale: un condimento “normale”	
Bevande .....	86	ma speciale .....	115
<b>Ricette merende</b> .....	87	Quale sale scegliere tra quelli	
Barrette morbide di cereali .....	87	disponibili in commercio.....	117
Frutta cotta con il kuzu.....	89	Come utilizzare il sale	
Salsine dolci e salate da spalmare ....	90	nel modo più sano e benefico .....	118
Crema al cacao e alle nocciole .....	92	<b>Appendice</b> .....	119
Tortino di ceci .....	93	<b>Glossario</b> .....	121
Torta salata con verdure e tofu.....	95	<b>Bibliografia essenziale</b> .....	123
<b>Ricette bevande</b> .....	97	<b>Ringraziamenti</b> .....	124
Tè hoicha.....	97	<b>Biografia</b> .....	125
Tè kukicha .....	97		
Caffè yannoh solubile .....	97		
Tè mu.....	98		
Caffè yannoh freddo e shakerato ....	98		
Succo di mela e zenzero freddo .....	98		
Succo di mela e zenzero caldo .....	98		
<b>I DOLCI NATURALI .....</b>	<b>99</b>		
I dolcificanti naturali .....	99		

DEALMA FRANCESCHETTI

# L'APPRENDISTA MACROBIOTICO

UNA BASE UTILE A TUTTI,  
ANCHE A CHI SI CREDE "NEGATO" IN CUCINA

Apprendi l'arte del mangiare macrobiotico, basata sull'equilibrio tra le forze antagoniste e complementari che governano l'Universo.

*L'Apprendista Macrobiotico* ti stimola a migliorare la tua alimentazione e a seguire uno stile di vita più sano secondo i principi della filosofia macrobiotica.

L'esperta di cucina e foodblogger di riferimento per la macrobiotica, **Dealma Franceschetti**, illustra come mangiare in maniera naturale rispettando, non solo gli elementi che compongono il cibo, ma anche la salute.

Oltre ai tanti consigli pratici l'opera contiene **più di 40 ricette sane, gustose e corredate da foto a colori**: dai cereali alle verdure, dai legumi ai piatti per la colazione, dalle merende alle bevande, dai dolci naturali ai condimenti.

**Un approccio semplice ma approfondito a una cucina salutare che rispetta la natura e le sue dinamiche, preservandone gli effetti positivi sull'organismo.**



**DEALMA FRANCESCHETTI** risiede in provincia di Alessandria. È food blogger, autrice, insegnante di cucina e consulente macrobiotica. Diplomata a La Sana Gola di Milano nel 2008, tiene corsi di cucina macrobiotica vegana, conferenze, seminari di autocura e consulenze personalizzate dal vivo e via skype in tutta Italia. Il suo blog "La via macrobiotica" è uno dei più importanti punti di riferimento sul web per la macrobiotica. Con Macro ha pubblicato anche Dolci buoni e sani.

ISBN: 978-8828526889



9

€ 11,50

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

[www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)

